BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan sebuah periode yang penting bagi seluruh individu. Pada masa remaja terjadi beberapa perubahan seperti perubahan pada fisik, perubahan pada pertumbuhan atau psikologisnya dan berbagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dimasa remaja perlu diterapakan perilaku yang sesuai untuk menjaga kesehatannya, maka dari itu konsumsi buah dan sayur sangat penting. (Nadia Wahyuni & Setiyo Nugroho, 2021)

Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2014), dalam Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, dianjurkan konsumsi buah dan sayur bagi remaja adalah 400 gram/ hari (5 porsi/hari). Apabila remaja mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 400 gram/hari maka dianggap “kurang” dan bila mengkonsumsi >400 gram/hari dianggap “cukup” mengkonsumsi buah dan sayur (Permenkes, 2014).

Untuk memenuhi kebutuhan gizinya, remaja harus mendapatkan asupan makanan bergizi dan seimbang. Kekurangan zat gizi pada masa remaja dapat menghambat pertumbuhan dan kematangan remaja.

Salah satu masalah dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan Kesehatan dimasa yang akan datang. (Liasih et al., 2019). Pola makan remaja saat ini telah mengalami pergeseran dimana remaja cenderung memilih makanan cepat saji seperti *junk food* yang banyak gula tambahan dan lemak dibandingkan dengan mengkonsumsi buah dan sayur. (Kamalia et al., 2023).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun 93,5% kurang mengonsumsi sayur dan buah. Demikian juga Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan

sayur di Indonesia masih tetap tergolong rendah yaitu sebesar 95,5%, sedangkan pada anak usia sekolah angkanya lebih tinggi sekitar 96%.

Sedangkan berdasarkan hasil riset kesehatan dasar di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, data menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia 10 hingga 14 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah (1 dari 2 porsi) adalah (85,21%) sedangkan pada kategori cukup (≥5 porsi) sampai dengan (0,36%).

Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam pola makan seimbang dikarenakan buah dan sayur mengandung vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Tanpa vitamin dan mineral maka pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi tidak akan optimal. Vitamin terpenting yang terdapat pada buah dan sayur yang sulit tergantikan dengan makanan lain adalah vitamin c.

Kebutuhan vitamin c dalam tubuh manusia berbeda beda menurut PMK tahun 2019 kebutuhan vitamin c pada remaja laki-laki umur 13-15 tahun adalah 75 gr/hari sedangkan pada remaja perempuan umur 13-15 tahun 65 gr/hari.

Ada beberapa factor yang mempengaruhi remaja untuk mengkonsumsi buah dan sayur seperti umur, jenis kelamin, preferensi/kesukaan terhadap buah dan sayur, latar belakang budaya, uang jajan, ketersediaan buah dan sayur di rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah, pengaruh orang tua. Tingkat Pendidikan orang tua khususnya ibu, berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Remaja yang jarang mengkonsmsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada remaja dari orang tua dengan contoh perilaku kurang baik.

Ketersediaan pangan di rumah merupakan salah satu factor yang berpengaruh pada kebiasaan konsumsi. Seseorang dengan ketersediaan sayur dan buah yang baik mempunyai rata-rata konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki ketersediaan sayur dan buah yang kurang (Safitriani 2022)

Menurut penelitian Asih, 2018 didapatkan bahwa, remaja dengan pengaruh dan dukungan orang tua yang baik mempunyai peluang sebanyak 4,04 kal lebih tinggi dalam tersedianya sayur dan buah di rumah.

Berdasarkan penelitian Mariatul, 2021 buah yang sering dikonsumsi oleh remaja adalah buah (pisang, mangga, jeruk dan apel) yang mudah ditemukan sedangkan sayur yang sering dikonsumsi oleh remaja adalah (sayur sop, sawi, tumis kangkung, dan sayur bayam bening) karena rasanya yang enak dan tidak pahit.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di MtsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam pada tanggal 14 Desember 2023 dari 15 siswa perwakilan kelas VII dan VIII terdapat 8 siswa yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik selama satu bulan terakhir. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Konsumsi Buah, Sayur Dan Asupan Vitamin C Pada Siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam".

B. Perumusan Masalah

"Bagaimanakah Gambaran Konsumsi Buah, Sayur dan Asupan Vitamin C Pada Siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran konsumsi buah, sayur dan Asupan Vitamin C pada siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi jenis dan frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.
b. Mengidentifikasi kebiasaan mengkonsumsi sayur di keluarga siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

c. Mengidentifikasi porsi konsumsi buah dan sayur siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.
d. Mengidentifikasi status vitamin c siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan informasi mengenai gambaran konsumsi buah, sayur dan asupan vitamin c.

2. Bagi Sekolah

Sebagai dasar bahan penyuluhan ke UKS mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada murid di sekolah MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam sehingga dapat memberikan saran kepada pihak sekolah untuk memberikan perhatian dan intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur kepada siswa-siswanya.

3. Bagi Institut Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai acuan dan untuk menginspirasi penelitian lebih lanjut terkait topik yang serupa.